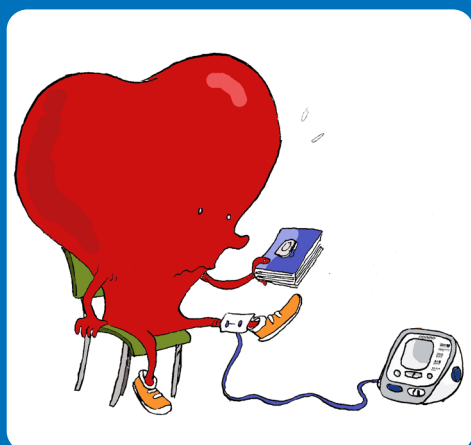
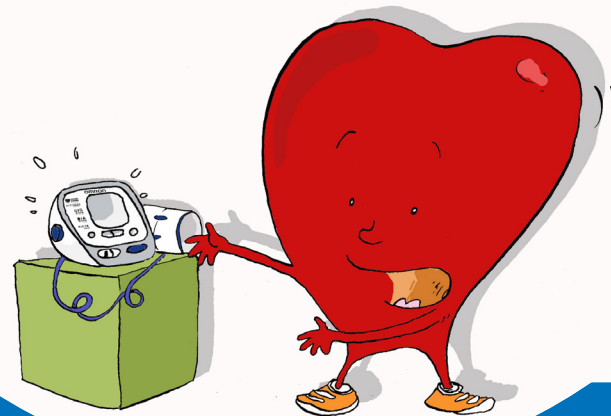
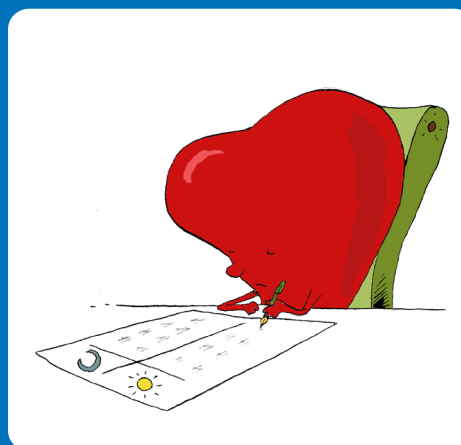


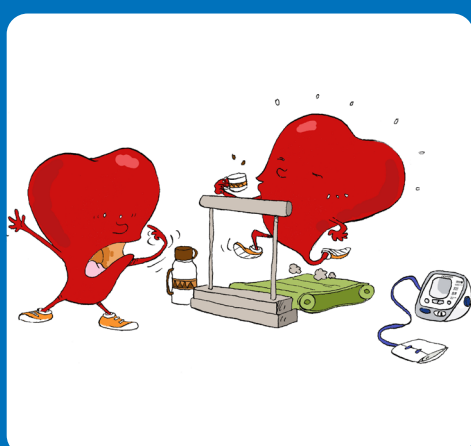
# Comment prendre correctement sa tension?



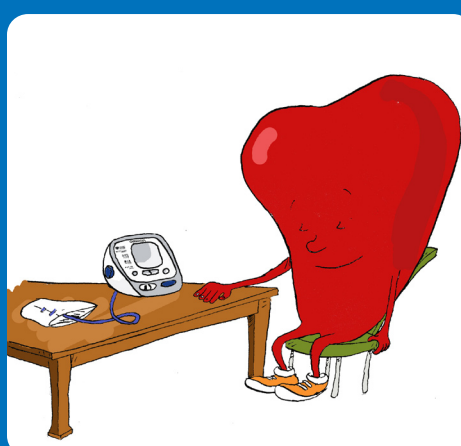
1. Utilisez l'appareil selon le mode d'emploi.



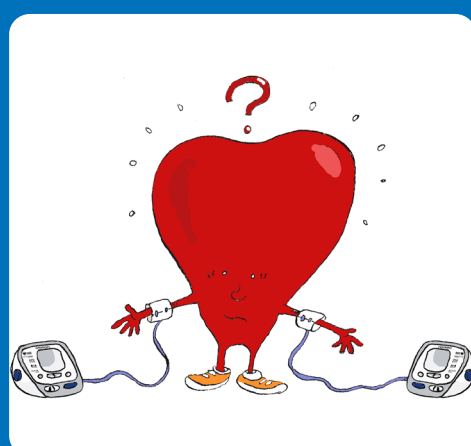
2. Mesurez votre tension 2 fois le matin et 2 fois le soir avant la prise de repas et avant la prise de médicaments ou selon les instructions du médecin.



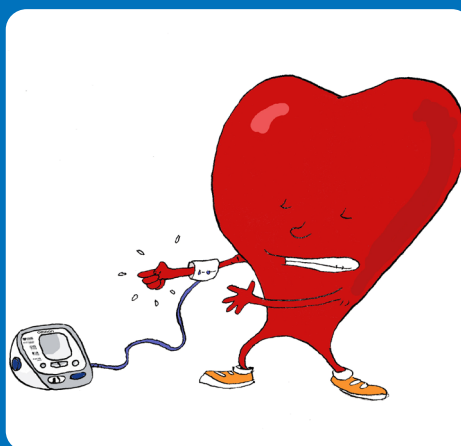
3. Evitez tout agent stressant (alcool, tabac, activité physique intense,...) pendant la demie heure avant la mesure.



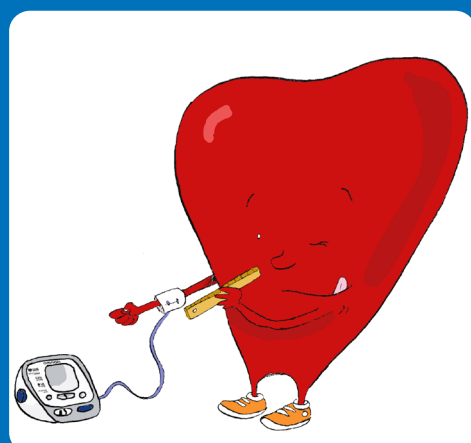
4. Asseyez-vous jambes décroisées, pieds à plat et posez le bras sur une table ou un accoudoir.



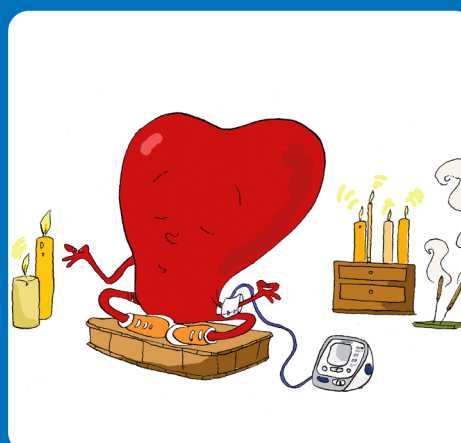
5. Choisissez de préférence votre bras non dominant ou décidez avec votre médecin quel bras choisir.



6. Utilisez toujours le même bras.



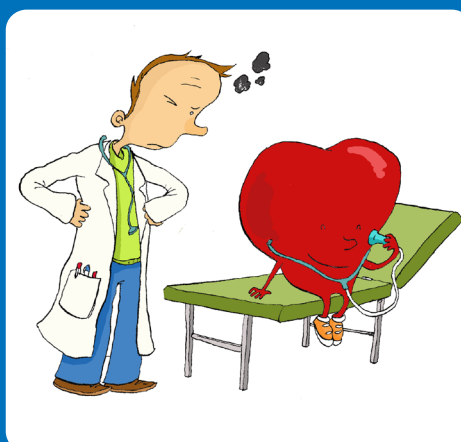
7. Positionnez correctement le brassard.



8. Détendez-vous 5 min. avant la mesure avec le brassard autour du bras.



9. Evitez de parler ou de bouger pendant la mesure et pendant le (dé)gonflement.



10. N'interprétez pas les résultats de mesure et retournez voir votre médecin.

**OMRON**  
www.msh.be